



CSALÁDON BELÜLI SZEREPEK ÉS ELVÁRÁSOK

Kabai Virág

szociális és családlelkigondozó

Dr. Domján Mihály

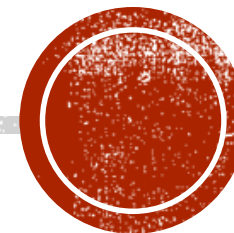
tanácsadó szakpszichológus,

családterapeuta, blogger

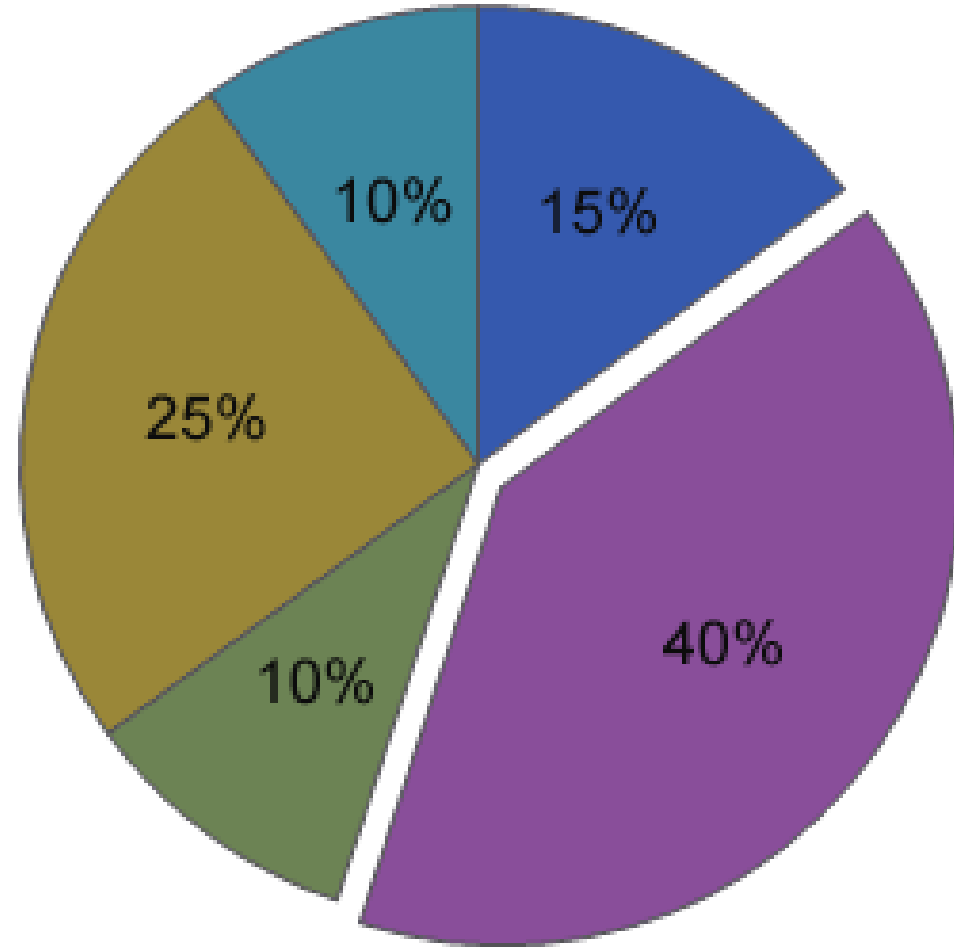


**„JÓ HA VANNAK BARÁTAID,
DE MÉG JOBB, HA A
BARÁTAID A CSALÁDOD.”**

(A SEMMI KÖZEPÉN C. FILM)

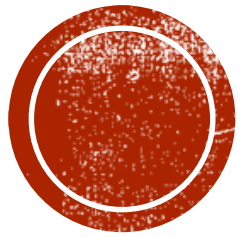


SZEREPTORTA GYAKORLATA

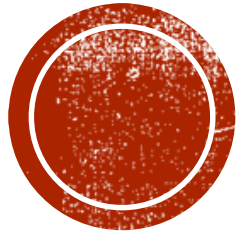


Családos hölgyek szerepei:

- nő,
- feleség,
- anya,
- családfenntartó,
- leány,
- testvér,
- rokon,
- barátnő, barát,
- háztartási "alkalmazott",
- családi programok szervezője,
- munkatárs.



Családos férfiak szerepei:

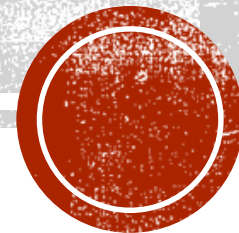


- férfi,
- férj,
- apa,
- családfenntartó,
- fiú (szüleinek a fia),
- testvér,
- rokon,
- barát,
- logisztikai és háztartásbeli "üzlettárs",
- családi programokban betöltött szerep,
- munkavállaló/munkaadó, munkatárs.





**MINDEN
SZEREPEBEN
100%-BAN
MEGFELELNI
NEM LEHET!**



A MEGFELELÉSEK KÉZBE VÉTELE



- **Szeresd felebarátodat, mint önmagadat!** (Mk 12,31)
- Az önszeretetet nem önzés!
- Üres tálból nem tudok senkinek sem adni!
- Kinek az életét élem?

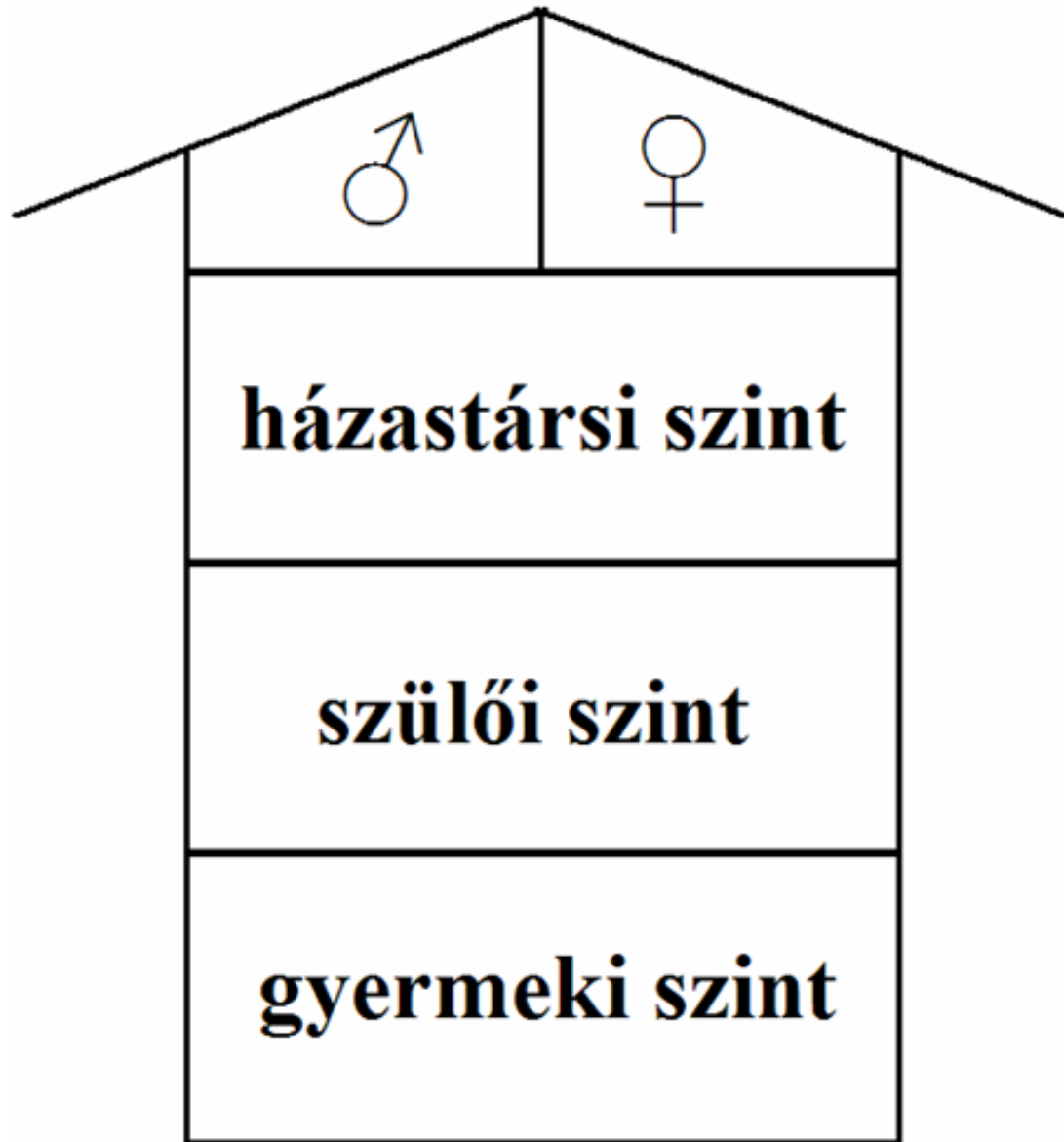


HOGYAN TALÁLHATÓ MEG MAGUNKBAN ÉS A SZEREPEINKBEN AZ EGYENSÚLYT?



- **Ahogy megtanultunk kerékpározni...**





CSALÁDHÁZ- MODELL

**CSALÁDI
SZEREPEK
CSALÁDTERÁPIÁS
MEGKÖZELÍTÉSE**



1. MI VAN A „TETŐTÉRBEN”?

- Hogyan élem meg az önállóságomat?
- Mit teszek a saját életem elfogadásáért és felépítéséért? Hogy állok az önismerettel?
- Vannak-e saját örömeim? És hitéletem?
- Egyéni célokkal rendelkezem-e?
- Vannak-e barátaim?





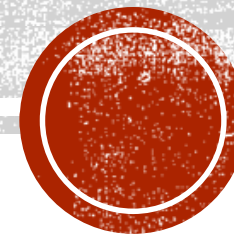
MI FONTOS A SZÁMOMRA? MIRE VAN SZÜKSÉGEM?



Minőségi időre? Elismerésre? Érintésre? Beszélgetésre?
Tisztánlátásra? Felvállalásra? Biztatásra? Gondoskodásra? Közelségre?



**A SAJÁT
„SZERETET-
NYELVEMET”
NEKEM KELL
ISMERNEM ÉS
FELVÁLLAL-
NOM!**



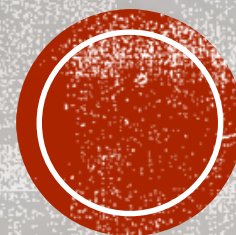


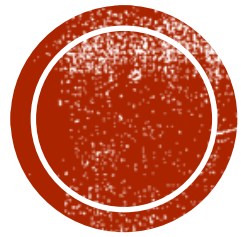
KONSTRUKTÍV HOZZÁÁLLÁS AZ ÉLETHEZ:
ELFOGADNOM AZT, AMI VAN, PLUSZ
NYÍLTAN KÉPVISELEM, HOGY MIRE VAN
SZÜKSÉGEM.





**ADJATOK HÁLÁT MINDENKOR, MINDENÉRT
URUNK JÉZUS KRISZTUS NEVÉBEN ISTENNEK,
AZ ATYÁNAK. (EF 5,20)**



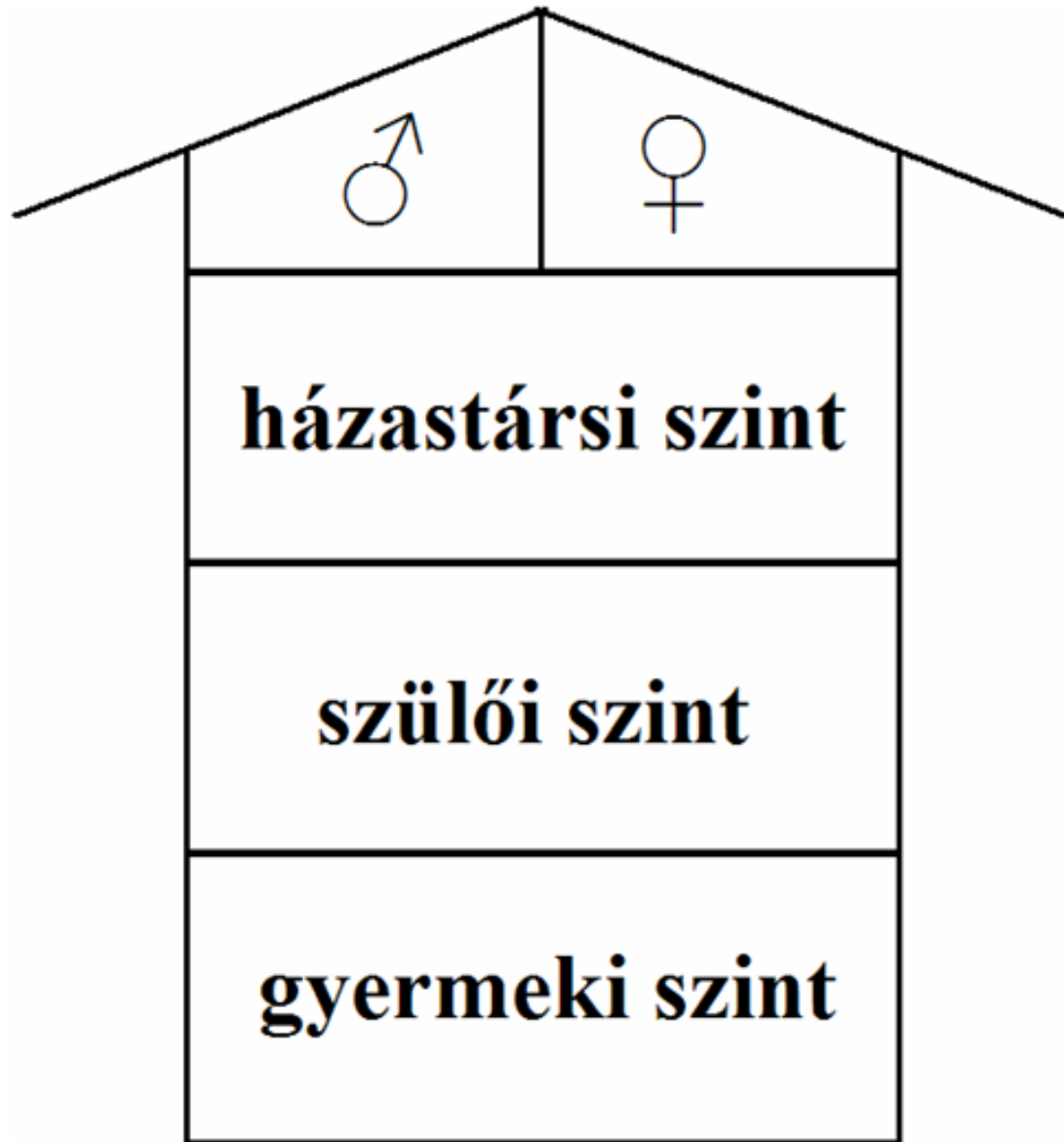


HOGYAN VÁLHATNÉK ÁLDÁSSÁ MÁSOK SZÁMÁRA?



Abból tudsz adni, amid van, amit megéltél és elfogadtál!

Éhes voltam, és adtatok ennem. Szomjas voltam, és adtatok innom.
Idegen voltam, és befogadtatok. Nem volt ruhám, és felruháztatok.
Beteg voltam, és meglátogattatok. Börtönben voltam, és
fölkerestetek. (Mt 25,35-36)



CSALÁDHÁZ- MODELL





2. HOGYAN GAZDAGÍTHATJUK A HÁZASTÁRSI ALRENDSZERT?



2/A. HOL VAN AZ A FÉRFI/NŐ, AKIBE ANNAK IDEJÉN BELESZERETTEK?



- Mit adtam fel a házasságomban? (Tételesen vegyük végig!)
- Mit tanultam meg pozitívan a kapcsolatban?
- Milyen életigenlő leckéket tanított meg nekem a társam?
- Hogyan élem meg a nőtársaságomat/férfiasságomat?



2/B. KÖZÖS SZOKÁSOK BEVEZETÉSE

- A korábbi unalom felismerése...
- Kalandozni kapcsolatban belül kell!



2/C. CSAK BESZÉLÜNK BIZONYOS DOLGOKRÓL VAGY MEG IS ÁLLAPODUNK?



A közös megegyezésekig eljutni – akár „piaci” hangulatban.

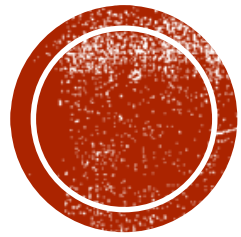
Veszekszünk egymással vagy vitatkozunk?

Képes vagyok örömmel elfogadni?

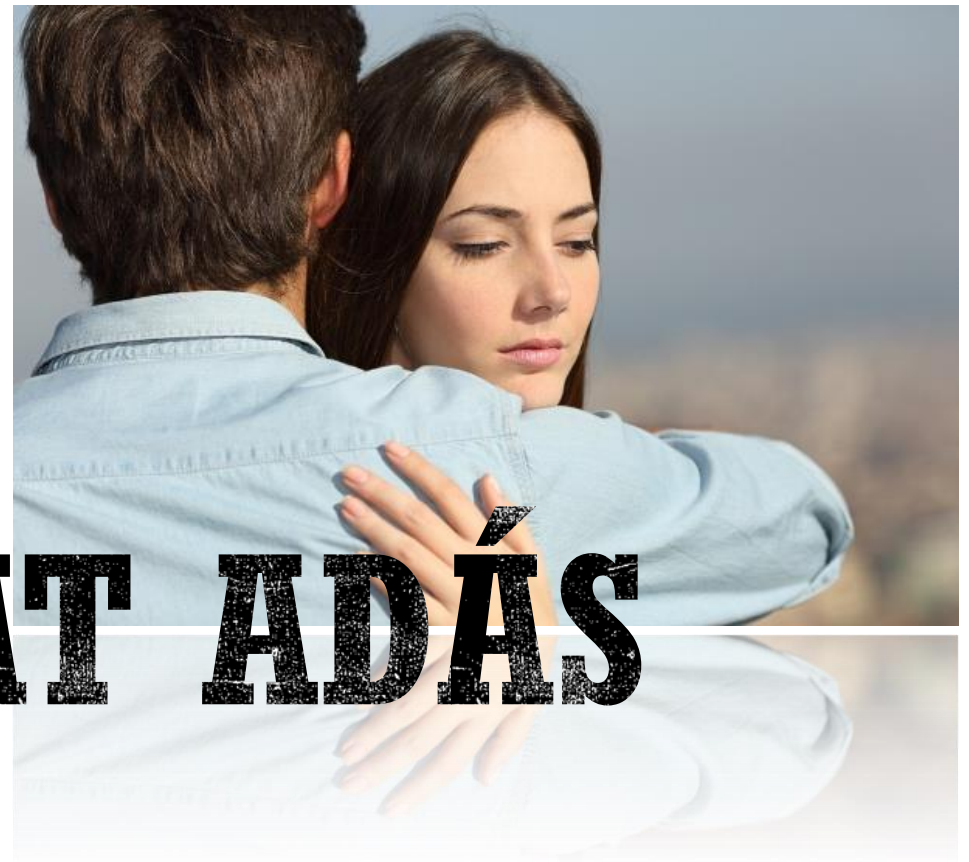
Tudok-e kérni?

Merek-e feladatokat adni?

A humort is bevethetjük!

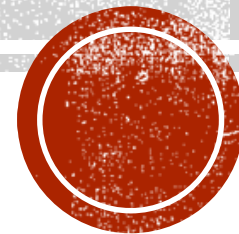


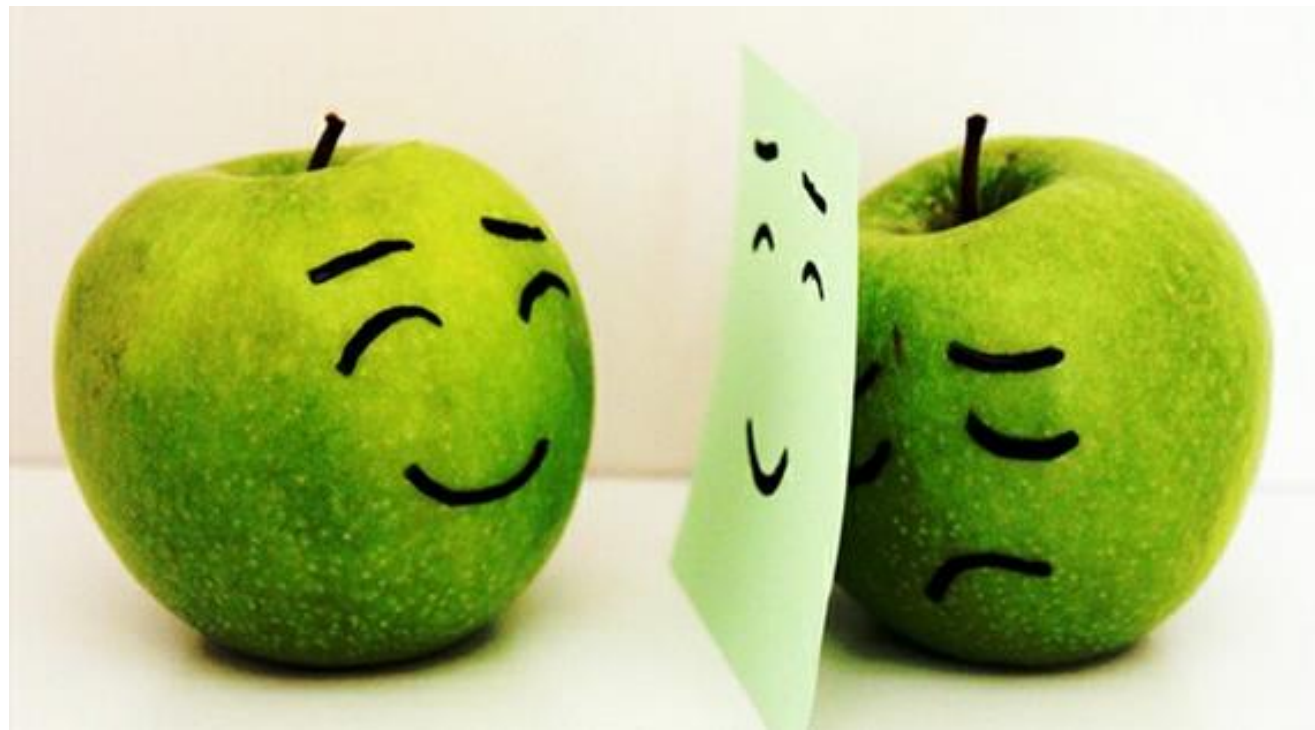
2/D. IGAZAT ADÁS



- Szoktam-e, illetve tudok-e a társamnak igazat adni?
- Mit jelent nekem engedni?
- „Vállallak Téged!”

**„MIT VESZÍTENÉK, HA NEM LENNÉL AZ
ÉLETEMBEN?”**





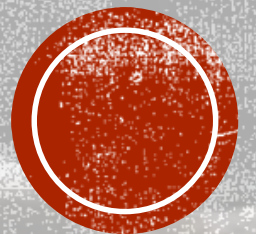
2/E. NYÍLTAN BESZÉLNI A MEGBECSÜLTSGRŐL

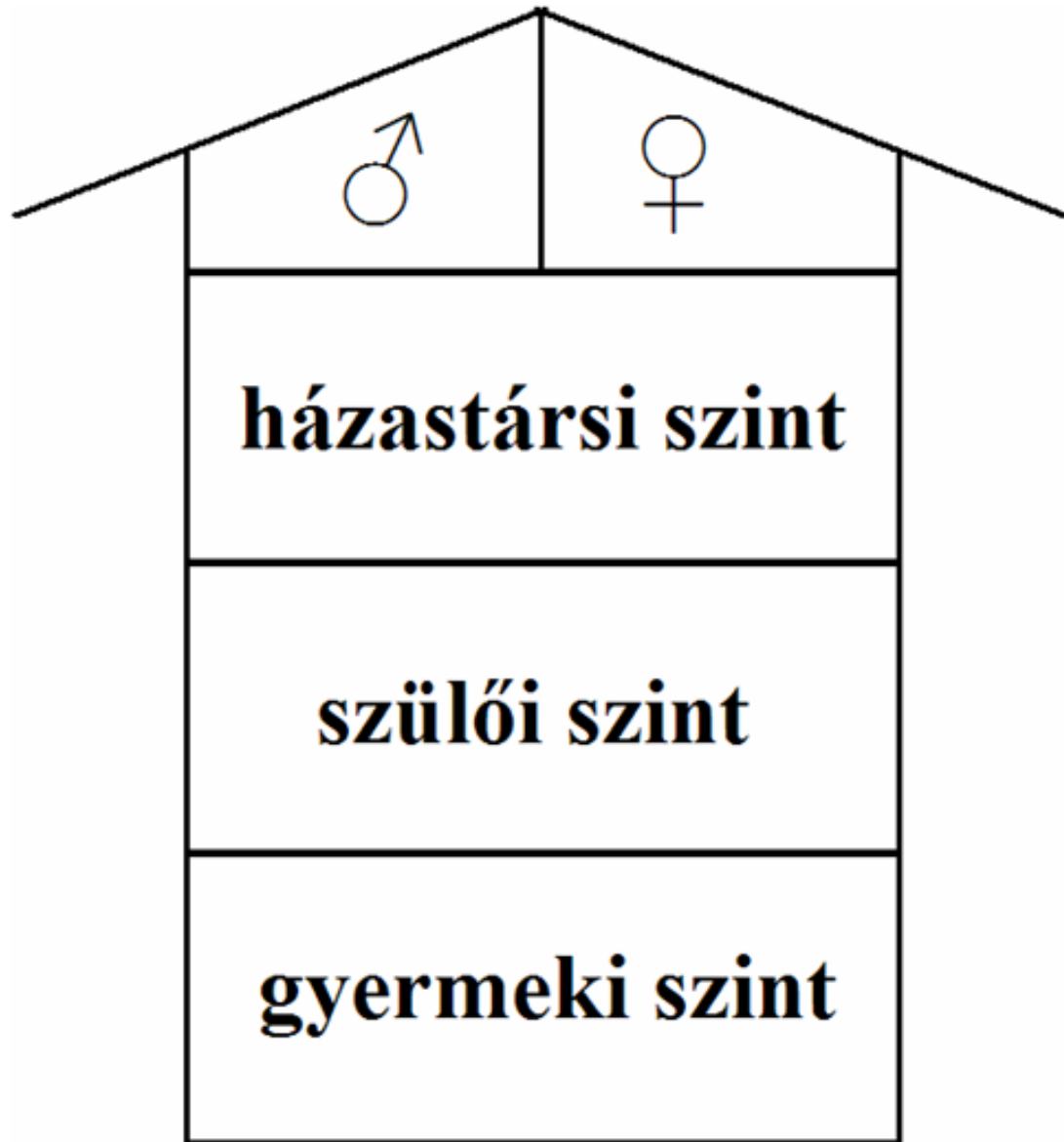
- Miből érzem a megbecsültségemet?
- Hogyan becsülöm meg a másikat?
- Van-e egyensúly az adásban és a kapásban?





**AKI A VÁLTOZÁSOKNAK ŐSZINTÉN
NEKIKEZD, AZT A TÁRSA KÖVETNI FOGJA!**





CSALÁDHÁZ- MODELL



3. A SZÜLŐI ALRENDSZER

- Ha a szülő el tudja önmagát fogadni a hibáival együtt, a gyermekét is képes elfogadni.
- A nagyon aggódó szülő önmagára gondol, önmagát félti.
- Szülőként szerepet játszom vagy önmagamat adom?





**ÖRÖKSÉG ÉS
PÉLDA A
GYERMEKEK
SZÁMÁRA,
HA A SZÜLEIK
ÖRÖMMEL
MEGÉLIK AZ
ÉLETÜKET!**



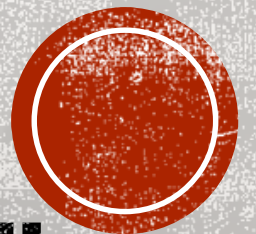
3/A. A BESZÉLGETÉS HOZZÁTARTOZIK A SZÜLŐ-GYERMEK KAPCSOLATHOZ

- Figyelem nélkül nincs sikeres kommunikáció.
- Milyen közös minőségi idő létezik a gyermekkel?
- Mennyiségileg mennyi időt vagyunk együtt?
- Lehet közösen olyan dolgokat is kipróbálni, amelyben a szülő is kezd!
- A szülő is meséljen magáról!





SZÜLŐI ALAPVETŐ MONDATOK:
„SZERETNÉM...”
„ELVÁROM...”
„NEM AKAROM...”





3/B HATÁRT SZABNI KIABÁLÁS NÉLKÜL

„Van ötleted, hogy mit tehetnénk, ha nem tartod be az ígéreteket?”

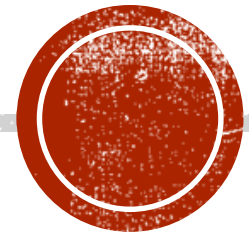
A jóvátétel és a bocsánatkérés minden egyes családtagra vonatkozik!

A gyermekek olyan felnőttet akarnak maguk mellett tudni, akik egyes szám első személyben fogalmazznak – azaz vállalják önmagukat és az elképzeléseiket.



**A GYERMEKEKNEK ARRA VAN SZÜKSÉGÜK,
HOGY VILÁGOS ÜZENETEKET KAPJANAK ÉS
HITELESNEK LÁSSÁK A SZÜLEIKET.**

**HA AKAROK VALAMIT, AKKOR
ELŐSZÖR KAPCSOLATOT
TEREMTEK A GYERMEKKEL
PL. LEGUGGOLOK MELLÉ, A
SZEMÉBE NÉZEK, MEGFOGOM
A KÉZÉT ÉS AZUTÁN
KÖZVETÍTEM A
MONDANDÓMAT.**



3/C. ÉNÜZENETEK

**Nem ítélek, nem adok tanácsot,
csak azt közvetítem, amit én érzek.**

Arra adok példát, hogy felelősséget
vállalok az érzéseimért és a
véleményemért.

„Ez nekem fáj...”

„Ez engem dühít...”

„Amit látok, annak nagyon örülök!”

**„Amit tapasztalok, az tehetetlenné
tesz!”**

„Szomorú vagyok.”

„Teljesen meg vagyok győződve...”



3/D. ÉRTŐ FIGYELEM

**Nem ítélek, nem adok tanácsot,
hanem azt közvetítem, amit a másikon
tapasztalok.**

Az értő figyelem egy visszajelzés.

Azt közvetítem így, hogy figyelek a
másikra és próbálom megérteni.

„Úgy látom, meglepődél!”

„Azt érzékelem, hogy szomorú vagy.”

**„Úgy tűnik, hogy ettől a helyzettől
félsz.”**





3/E BÁTORÍTÁS

Nem a hibát keresem, hanem a fejlődést!

Azt közvetítem, hogy bízom a másokban.

Ez egyben a támogatás egyik formája.

Mindenkinek szüksége van megerősítésre!



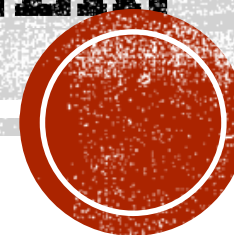
- *Sokat gondolok rád, amikor nem vagyunk együtt!*
- *Bízom benned!*
- *Tudom, hogy képes vagy kezelni ezt a helyzetet!*
- *Erős vagy!*
- *Jó barát vagy!*
- *Kedves vagy!*
- *Különleges vagy!*
- *Jó gondolataid és ötleteid vannak!*
- *Kíváncsi vagyok a véleményedre!*
- *Örülök, hogy itt vagy!*
- *Figyelek rád!*
- *Büszke vagyok rád!*
- *Szeretlek!*





**„HAGYD A
FOLYÓKAT
FOLYNI A
MAGUK
MÓDJÁN...
MIND AZ
ÓCEÁNHOZ
JÖNNEK.”**

(Mooji)

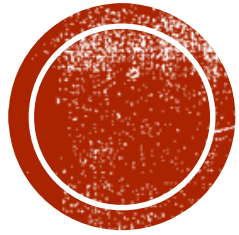




ÖSSZEGZÉS

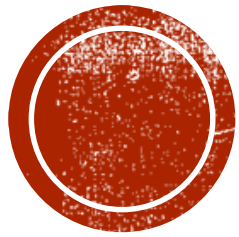


FELADATOK HÖLGYEKNEK



1. Szoktál-e a társadtól kérni?
2. Képes vagy-e a családtagjaidnak feladatokat adni?
3. Tudsz-e nemet mondani? (Gyermekeknél indokolni.)
4. Mit jelent rábízni magad a férfira? Hagyod, hogy a férjed férfi és apa lehessen?
5. Hogyan nyugtatod meg a férjed?
6. Kap-e melletted családfenntartóként elismerést?
7. Hogyan képviseled az emberi szükségleteidet?
- +1. Mennyire látod magad nőies és **örömteli** nőnek?

FELADATOK URAKNAK



1. Szoktál-e a feleségednek bókolni?
2. Mennyire vagy otthon aktív?
3. Jellemz-e Rád a határozottság?
4. Képes vagy-e „csupán” meghallgatni a másikat vagy azonnal meg akarod oldani helyette a problémákat?
5. Nyíltan képviseled-e azt, ha kapsz vagy nem kapsz a munkád miatt megbecsülést?
6. Hagyod-e, hogy a feleséged ne és anya lehessen?
7. Hogyan képviseled az emberi szükségleteidet?
- +1 Mennyire tartod magad férfias és **lelkes** férfinak?



Egy
pozitív
gondolat reggel
megváltoztathatja
az egész
napodat.





KÖSZÖNJÜK A FIGYELMET!

www.drdomjan.blog.hu

